

# きゅうしょくだより 10月号

茨木市立中条小学校 栄養教諭

発行日：2021年10月15日



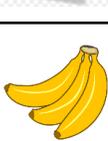
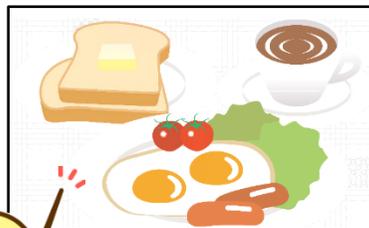
## うんどうかいむしょくじ 運動会に向けた食事



うんどうかいとうじつ かなら あさ た とうこう  
運動会当日は、必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう！

ごはんやパンなど、エネルギーになるものを中心に、みそ汁やめだま焼きなどの  
おかず、果物やヨーグルトなども食べられると、さらにいいですね。

あぶら い ふたん さ  
脂っこいものは、胃に負担をかけるので、避けましょう。



うんどう まえ うんどう あと すいぶん えいよう ひつよう  
運動する前、運動した後はじゅうぶんな水分と栄養が必要です。

どんなものを食べたらいいのか見てみましょう。

### <水分>

すいぶん えいようそ  
水分は栄養素ではありませんが、  
からだ ねっちゅうしょうよぼう みず ちゃ  
体にとってなくてはならないもの  
です。熱中症予防のため水かお茶  
(砂糖が入ってない飲み物)をとり  
ましょう。



みず



おちゃ

### <炭水化物・脂質>

たんすいかぶつ しじつ  
運動をするためには、たくさんのエネルギー  
が必要です。そのエネルギー源になるのが  
たんすいかぶつ しじつ  
炭水化物と脂質です。



ごはん



いも



パン



あぶら

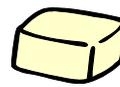
### <たんぱく質>

うんどう からだ きんにく  
運動をすると、体に筋肉がつきます。  
この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。

たまご



さかな



とうふ



ぎゅうにゅう



にく

# おはしを上手に使って魚を食べよう！

先日、給食では「いわしのしょうが煮」が出ました。みなさんは、おはしを上手に使って魚を食べることができましたか？ クラスで、動画を一生懸命見ながら上手に食べている人もたくさんいましたね。

秋は特に、旬の魚もたくさん出回ります。家でもぜひ、おはしの練習をしてみてくださいね！



## 魚の食べ方



魚の中心におはしで切れ目を入れます。



魚の上の身を食べます。



骨をはずして、いわしの向こう側におきます。



魚の下の身を食べます。



ごちそうさまでした。

魚を裏返さずに食べられたら、おはし名人！



## 10月の給食予定

きゅうしょくよてい



○ 10月27日(水) 運動会予備日献立

※ 運動会予備日のため、配膳がしやすい献立になっています。

10月27日(水)に運動会が実施された場合には、給食を食べてから下校します。

○ 10月29日(金) 1~4年生給食なし ※校外学習のため

※ 校外学習が延期になった場合にも、お弁当の準備をお願いします。

○ 10月29日(金) 5年生 給食の内容が変更しています。

6年生 お楽しみ給食



※ 別紙にて案内済みです。ホームページも参考にしてください。